

Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016

Schon zum dritten Mal schreibe ich über die Herbst-Tag-und-Nachtgleiche in meinem Blog. Immer wieder feiern wir diesen Tag. Im 2016 ist es der 22. September, ein Donnerstag. Am Mittwoch zuvor hatten wir Besuch. Da kam die Frage auf, ob **überall** auf der Welt zur Tag-und-Nacht-Gleiche der Tag (etwa) gleichlang wie die Nacht sei. Zwei Mal im Jahr ist das tatsächlich überall auf der Welt so. Das wurde mir erst jetzt so richtig bewusst.

Erst am Abend finden wir als Familie Zeit, um die Tag-und-Nachtgleiche etwas zu feiern. Am Nachmittag nach der Schule wollte mein Sohn noch unbedingt zum Coiffeur. Das hatten wir schon lange vor. Er meinte zu mir als ich ihm sagte, dass ich gerne noch den Herbstbeginn feiern möchte: „Jetzt beginnt doch etwas Neues. Ich möchte mich dafür schön machen.“ Deshalb gibt es zur Feier dieses Mal keine frischgebackene Brote und auch der Esstisch ist nicht so feierlich gedeckt wie üblich. Dafür bekommt mein Sohn seine neue Frisur.

Dieses Jahr fällt mir das wundervolle Kinderlied von Bruno Hächler zu: „De Wind“. Es wird unser neues Herbstlied sein.

*Ghörsch de Wind
wie er wider singt
wie er wider duss i de Böime singt
los ganz still
was er säge will
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er treit d Wulche bis zum Meer
blost min Huet devo
er lupft d Ziegel uf em Dach
säg du mir wieso*

*Ghörsch de Wind
wie er wider singt
wie er wider duss i de Böime singt
los ganz still
was er säge will
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er blost mini Jagge uf
wird nöd müed debi
rüttlet, hület, pfift ums Huus
cha so zärtlich si*

Instrumental

*Er schücht d Bletter d Stross durus
raschlet i de Büsch
dreht am Windrad, git em a
bis em trümmelig isch*

*Ghörsch de Wind
wie er wider singt
wie er wider duss i de Böime singt
los ganz still
was er säge will
was er dir verzellt und er weiss so vill*

Gerne verlinke ich hier meine bereits veröffentlichten Artikel zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche mit vielen Informationen, wie wir das Fest feier(te)n:

- 2015: [Herbstequinnox](#)
- 2014: [Herbstbeginn mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#)



Ein warmer und strahlender Tag wird uns zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016 geschenkt.



Für unser Festessen beschenkt uns der Garten mit Zutaten. Ich bereite einen Gratin zu.



Einige Beeren sammle ich zum Fest. Nicht nur uns schmecken die süßen Brombeeren.



Für meinen Sohn startet der Herbst mit einer neuen Frisur.



Unser Esstisch erhält seine herbstliche Dekoration. Da im 2016 noch Gladiolen blühen, bekommt der Herbsttisch noch einen sommerlichen Hauch. Gartenfrüchte und Haselnüsse gibt es zur Nachspeise.

Dieser Artikel wurde am 22.09.2016 veröffentlicht.

23. Dezember 2015 –

Rauhnächte

Das Feuer von der [Wintersonnwende](#) tragen wir nach Innen. Damit entzünden wir am Abend der Wintersonnwende die erste Rauhnachtkerze. Sie brennt für die Träume der ersten Rauhnacht. Neben meinem Bett liegen Stifte und mein Traumbuch bereit. Ich bitte vor dem Einschlafen, dass ich mich an den Traum erinnern kann. Am Morgen oder manchmal auch in der Nacht, wenn ich erwache, schreibe ich mir den Traum auf.

Am Morgen nach der Wintersonnwende entzünden wir unsere Geburtskerzen und die erste Rauhnachtkerze. Sie brennt im Jahreskreis für den Januar. Wir ziehen alle eine Karte für den Januar. Diese Karten legen wir zur ersten Rauhnachtkerze.



Die gezogenen Kärtchen nach der ersten Rauhnacht leben wir zum Januar.



Die Januarkarten werden uns im Januar begleiten.

Am Abend zünden wir zwei Kerzen an. Die erste für den Januar und die zweite für den Februar. Die 2. Rauhnacht beginnt. Die zweite Kerze brennt für die Träume der zweiten Rauhnacht.

[Hier](#) klicken, um zu erfahren, was wir am 23. Dezember 2014 erlebten.

Dieser Artikel wurde am 23. Dezember 2015 veröffentlicht.

22. Dezember 2015 – Wintersonnwende – Mutternacht

Die Wintersonnwende ist für mich die Geburt des Lichtes. Eine Geburt schwingt weiblich. Die Wintersonnwende ist für mich die Mutternacht. Zur Wintersonnwende ehren wir das Weibliche. Mutter Erde und Vater Himmel vereinten sich. In der längsten Nacht wird ein neuer Lebenszyklus aus der Dunkelheit geboren. Diese Geburt feiere ich mit meiner Familie.

Mit der Wintersonnwende beginnt der Winter und die Hälfte der dunklen Jahreszeit ist erreicht. Die Tage werden nun wieder länger und die Nächte wieder kürzer.

Die längste Nacht des Jahres ist bei uns die erste Nacht der zwölf Rauhnächte. Für dieses Ritual in der geweihten Zeit bereiten wir unseren Jahreskreis vor.

Wir lassen Altes los, übergeben es dem Feuer und öffnen uns

für die Rauhnächte.



Bei Sonnenschein bereiten wir unseren Feuerplatz für das Wintersonnwendfeuer vor.



Wir legen eine Spirale, die von aussen zur Feuerschale führt.



Drinne bereiten wir unseren Jahreskreis vor. Die Hauptfeste sind die Sonnwenden und die Tag-und-Nacht-Gleichen.



Die Monate finden ihren Platz auch auf unserem Rauhachtplatz.



Mit der Ahnenkerze, die wir zum Todestag meiner Mutter im Oktober anzünden, beginnt unser Ritual. Dieses Jahr schreiten wir spiralförmig zur Feuerschale.



In der Mitte am Wendepunkt der Spirale entzünden wir die Finnenkerze. Symbolisch wird das Licht geboren.



Es ist spannend zu beobachten, wie und wann die Zettel Feuer fangen.



Ins Feuer werfen wir die Zettel mit dem, was wir loslassen und transformieren möchten.



Dritten entzünden wir die Adventskerzen, die für die Himmelsrichtungen stehen. Jedes Familienmitglied entzündet mit einer Kerze aus der Mitte die eigene Geburtskerze.



Aus der Mitte nehmen wir das Feuer mit und tragen es entlang der Spirale ins Haus.



Ich habe meine Geburtskerze im März. Bei jeder Geburtskerze liegen die Karten für die Ruhnächte. Die erste Ruhnacht kann beginnen.

[Hier](#) klicken, um den letztjährigen Beitrag der Wintersonnwende zu lesen.

Dieser Artikel wurde am 22.12.2015 veröffentlicht.

21. Dezember 2015 – Los-Lass-Meditation

Dieses Jahr ist die Wintersonnwende am 22. Dezember. Deshalb werde ich morgen über unser Wintersonnwendritual berichten. Heute ist der letzte Tag im Herbst. Ich schaue auf einen warmen, bewegten, intensiven und bunten Herbst zurück. Die Laubbäume haben ihre Blätter verloren. Ihr Geäst ist sichtbar. Mich berühren die nackten Bäume. Ich nehme heute bewusst Abschied vom Herbst. Dies mache ich mit einer Los-Lass-Meditation. Gerne gebe ich diese hier weiter. Ich wähle dafür die Du-Form.

Los-Lass-Meditation

- Stell dich hin und spüre die Füße fest auf dem Boden.
- Schliesse die Augen.
- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Lasse gedanklich aus deinen Füßen Wurzeln in die Erde wachsen.
- Strecke deine Arme in die Höhe, als ob sie Äste wären.
- Bewege dich im Wind, der sanft deine Äste bewegt. Spüre dabei deine Wurzeln.
- Stell dir noch einige Blätter an deinen Ästen vor. Auf jedes Blatt schreibst du gedanklich einen Lebensumstand, ein Gedanke, eine Sorge, einen Menschen, eine Situation oder ein Gefühl, das du loslassen möchtest.
- Bedank dich bei den Blättern. Ohne Blätter wäre ein Baum nicht lebensfähig. Für den Winter lässt der Laubbaum jedoch seine Blätter los. Er braucht sie nicht mehr.
- Schüttele dich und lass dankend deine Blätter los. Die Mutter Erde wird sie transformieren.
- Spüre, dass der Baum ganz nackt ist und bereit für den Winter.
- Lass deine Arme nach unten hängen.

- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Kehre ganz in deinen Körper zurück.
- Öffne deine Augen.



Die Weide ist nun 14-jährig. An meinem 30. Geburtstagsfest schlug sie Wurzeln. Sie zügelte mit uns mit als wir den

Wohnort wechselten. Unsere Nachbarn erlaubten uns, sie stehen zu lassen, obwohl sie zu nahe an ihrem Grundstück steht. Seit 14 Jahren beobachte ich jeden Herbst wie sie ihre Blätter loslässt.

Los-Lass-Rituale gehören für mich zum Herbst. Hier beschreibe ich eine weitere Möglichkeit für ein [Los-Lass-Ritual](#).

Heute verlor meine Tochter ihren 8. Milchzahn. Ganz einfach liess ihr Körper den Milchzahn, den sie nun nicht mehr braucht, los.

Heute erscheint auf dem Blog von [Marys Freie Bildung](#) mein Gastbeitrag mit dem Titel [Geweihete Zeit](#). Viel Spass beim Lesen.

Dieser Artikel wurde am 21.12.2015 veröffentlicht.

10. Dezember 2015 – Nebel

Der Herbst neigt sich dem Ende zu, denn am 22. Dezember 2015 ist Wintersonnwende. Ich blicke auf einen warmen, sonnigen und trockenen Herbst zurück. Nebel hatte es sehr wenig. Obwohl ich die Sonnenstrahlen immer geniesse, mag ich im Herbst ab und zu die Nebeltage. Den Nebel auf dem Gesicht zu spüren, fühlt sich erfrischend an. Die langen Haare von meiner Tochter und mir bilden Locken. Nebel schenkt mir Geborgenheit und hilft mir, mich auf mich selber zu konzentrieren.

Ich erhielt kürzlich ein Singbuch mit „Schwizer Chinderlieder“. Es erstaunt mich, dass ich darin fast jedes Lied kenne. Im Buch ist das Lied s'Näbeltuch. Das Lied gefällt mir sehr. Heute passt es wundervoll zum Wetter bei uns.

S Näbeltuech

Hm Em Hm

S Nä-bel-tuech liit uf de Strass, macht eim d Haar und d Bag-ge nass,

Fis Hm Em Hm Fis Hm

Nä-bel, wo isch öi-ses Hus, säg mers, i chumm nüm-me drus.

Wo isch au de Wald hi cho, Näbel, hesch en du öis gno?
Gang, du graue Näbelmaa, tuen is d Sunne füre laa!

The image shows a handwritten musical score for the song 'S Näbeltuech'. The title is written in large, cursive letters at the top. Below it are two staves of music in G major (one sharp). The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. Chords are indicated above the staff: Hm (G4), Em (E4), and Hm (G4). The lyrics are: 'S Nä-bel-tuech liit uf de Strass, macht eim d Haar und d Bag-ge nass,'. The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. Chords are indicated above the staff: Fis (F#4), Hm (G4), Em (E4), Hm (G4), Fis (F#4), and Hm (G4). The lyrics are: 'Nä-bel, wo isch öi-ses Hus, säg mers, i chumm nüm-me drus.' Below the music is a watercolor illustration of a girl with blonde hair wearing a red hat with a white pattern, looking towards the right. The background is a soft, blue and white wash.

Melancholische Lieder gefallen mir.

Wir gestalten jeweils zu den Liedern Bewegungen. Hier gerne unsere Bewegungen zum Lied:

- S Näbeltuech liit uf de Strass, → *Wellenbewegungen mit den Händen*
- macht eim d Haar und d Bagge nass, → *Haare und Wangen berühren*

- Näbel, wo isch öises Hus, -> *mit den Händen ein Dach über dem Kopf halten*
- säg mers, i chumm nümme drus. -> *Schultern nach oben ziehen*
- Wo isch au de Wald hi cho, -> *Hand wie einen Sonnenschutz (Dach) über den Augen halten*
- Näbel, hesch en du ois gno? -> *Mit den Händen eine packende und nehmende Geste machen*
- Gan, du graue Näbelmaa, -> *Mit den Armen eine vertreibende Geste machen*
- tuen ois d Sunne füre laa! -> *mit den Fingern vom Herzen aus nach Aussen strahlen*



Nebelstimmung mit Rauhreif am 10.12.2015.

[Hier](#) klicken, um letztjährige Wohlfühlideen zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 10.12.2015 veröffentlicht.